

# Oak Club Report

## Happy Birthday

7月にお誕生日を迎えられた皆様の  
この一年が幸福と健康に満ちた  
日々でありますように。



J.M 様



T.U 様



Y.I 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 季節の講座

7月7日は七夕だったので今年も皆様に  
短冊に願いを込めて書いて頂きました。  
「長生きができます様に」「孫が無事に  
出産ができます様に」など心温まる願い事が  
沢山ありました!!



### ■ 四季のお茶講座

今月は古くより南アフリカの先住民が飲  
んでおり不老長寿のお茶として有名な  
「ルイボスティー」をご紹介しました。白  
髪や抜け毛、加齢臭などにも効果的で  
カフェインが入っていないので安心して  
飲んで頂きました!



### ■ 絵手紙講座

夏本番になって来たので暑中見舞いの  
絵手紙を書いていただきました。もらっ  
た人が少しでも涼しく感じて頂けるよう  
にスイカや向日葵、朝顔など夏らしい物  
を描いていただきました。



### ■ 百人一首写字講座

今回も筆を持ち写字して頂きました。字  
を書く行為は指先を使う作業で脳を活  
性化してくれる事により認知症予防に効  
果的です。1年通して沢山の写字をして  
頂こうと思います。



### ■ 社交ダンス

今回は初めて水曜日に社交ダンスを開催しました。歌やダンスが好きの方が多く音楽  
が流れると自然と足や体が動かれていました!いつもは物静かな方が華麗にステップ  
を踏まれていて新たな一面を見ることができました♪



日本茶の美味しい淹れ方

【開催日】  
八月十八日(木) 御陵前  
八月十九日(金) 岸里  
八月二十六日(金) 林寺

お茶屋さんが本気で作った  
「抹茶菓子」と「冷茶」  
をお楽しみいただけます

銘茶  
(株)角野商店

# 令和4年8月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	
	1 プルメリア ★🎵🎶 林寺介護士の 季節の講座 花火 赤飯、サワラの塩焼き、さつま芋の彩り煮、二色和え、豆乳デザート、みそ汁 495kcal	2 プルメリア ★🎵🎶 林寺介護士の 季節の講座 花火 冷やし中華、厚揚げと大根煮、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 522kcal	3 プルメリア ★🎵🎶 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 岡晴夫 御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、冬瓜の冷やし鉢、ほうれん草のソテー、コンソメスープ 509kcal	4 プルメリア ★🎵🎶 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 岡晴夫 御飯、アジの煮付け、枝豆腐の炊き合せ、あさりのしぐれ煮、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 461kcal	5 プルメリア ★🎵🎶 林寺介護士の 四季のお茶講座 レモネード 散らし寿司、じゃが芋コロッケ、三色豆、すまし汁 764kcal	6 プルメリア ★🎵🎶 林寺介護士の 四季のお茶講座 レモネード 御飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合せ煮、鶏と菜の花の和え物、大根の柚香漬、すまし汁 488kcal	
7	8 朝顔の湯 ★🎵🎶 平田介護士の 季節の唱歌講座 8月の唱歌 御飯、カレイの唐揚げ(しょうゆ味)、マカロニソテー、ほうれん草のナムル、杏仁豆腐、コンソメスープ 594kcal	9 朝顔の湯 ★🎵🎶 平田介護士の 季節の唱歌講座 8月の唱歌 ハヤシライス、春菊とイカのぬた、カリフラワーのマリネ 575kcal	10 朝顔の湯 ★🎵🎶 林寺介護士の 絵手紙講座 蓮・朝顔 御飯、サバのみりん漬、さつま芋のバター風味炒め、ほうれん草の三色和え、大根さくら漬、みそ汁 554kcal	11 朝顔の湯 ★🎵🎶 山の日 林寺介護士の 季節の文香講座 プルメリア 御飯、鶏のおろし煮、茄子と牛ひき肉のトマト煮、チンゲン菜の胡麻和え、キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え、みそ汁 580kcal	12 朝顔の湯 ★🎵🎶 赤池看護師の 健康講座 気圧病 御飯、厚揚げの五目炒め、かに焼売、大根葉とジャコノ炒り煮、ツナマカロニサラダ、コンソメスープ 652kcal	13 朝顔の湯 ★🎵🎶 赤池看護師の 健康講座 気圧病 御飯、牛肉の甘酢炒め、南瓜コロッケ、チンゲン菜の中華炒め、鶏肉のみぞれ和え、中華スープ 725kcal	
14	15 プルメリア ★🎵🎶 山崎介護士の 日本史講座 近藤勇 デミカツ丼、スパゲティナポリタン、ごぼうサラダ、コンソメスープ 723kcal	16 プルメリア ★🎵🎶 山崎介護士の 日本史講座 近藤勇 御飯、ブリの利休焼き、四色豆腐、五目ひじき、うずら豆、すまし汁 580kcal	17 プルメリア ★🎵🎶 川口介護士の 都道府県講座 オーストラリア 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、コンソメスープ 621kcal	18 プルメリア ★🎵🎶 料理好きスタッフの 季節のクッキング講座 フルーツポンチ ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 510kcal	19 プルメリア ★🎵🎶 料理好きスタッフの 季節のクッキング講座 フルーツポンチ かき揚げそば、南瓜シューマイ、金平ごぼう、アセロラジュレ 578kcal	20 プルメリア ★🎵🎶 林寺介護士の 季節の文香講座 プルメリア 御飯、鶏肉の炭火焼き風、春雨とそぼろの中華炒め、茄子とオクラの辛子和え、菜の花のゴママヨサラダ、みそ汁 659kcal	
21	22 朝顔の湯 ★🎵🎶 管理者高島の 百人一首写字講座 清源深養父 御飯、豚肉のみぞれ煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶、コンソメスープ 495kcal	23 朝顔の湯 ★🎵🎶 林寺介護士の 季節のクラフト講座 ピースデコージュ 御飯、アカウオの香味ソース、大豆五目煮、春菊のおかか和え、キャベツとツナのサラダ、みそ汁 457kcal	24 朝顔の湯 ★🎵🎶 林寺介護士の 季節のクラフト講座 ピースデコージュ 夏野菜カレー、じゃが芋コロッケ、ほうれん草のわさび和え、杏仁豆腐 705kcal	25 朝顔の湯 ★🎵🎶 管理者高島の 百人一首写字講座 清源深養父 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え、すまし汁 561kcal	26 朝顔の湯 ★🎵🎶 お茶の専門店角野商店の 日本茶講座 お茶の美味しい淹れ方 御飯、アジの南蛮漬、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りソーサー風サラダ、みそ汁 565kcal	27 朝顔の湯 ★🎵🎶 林寺介護士の 絵手紙講座 蓮・朝顔 豚丼、いんげんの甘辛煮、マカロニサラダ、コンソメスープ 534kcal	
28	29 プルメリア ★🎵🎶 川口介護士の 都道府県講座 オーストラリア 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、菜の花のくのみ和え、ハムとキャベツのマリネ、すまし汁 604kcal	30 プルメリア ★🎵🎶 赤池看護師の 文楽講座 曾根崎心中 御飯、水餃子鍋、さつま芋とレーズンの煮物、ツナマカロニサラダ 627kcal	31 プルメリア ★🎵🎶 赤池看護師の 文楽講座 曾根崎心中 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、筑前煮、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え、みそ汁 508kcal	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 🎵🎶 ティータイム 🎵🎶 カラオケ 📅 理容師来所の日		<b>昼食メニューの見方</b> 昼食メニューはメイン料理、小鉢2品を紹介しています。その他、みそ汁、すまし、スープのいずれかと、ご飯が付きます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	
<b>8月の行事ピックアップ!</b> ・健康講座は現代病とも言われている「気圧病」について学んでいきましょう。 ・老舗のお茶屋さんまで来てくれイベントを開催します!皆様楽しみにしててくださいね!!							

※第2、4週は季節のお風呂「朝顔の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「プルメリア」をお楽しみください。

## 8月のお風呂



夏の花といえば朝顔ですね。サマーブルーの爽やかなお湯に、上品な香りをお楽しみください。

## 8月のアロマミスト



太陽をたくさん浴びて育ったプルメリアの香りは、女性を元気にする効果効果を持っています。

## 編集部コラム

今の時期がおいしい「スイカ(西瓜)」は実は『野菜』に分類されるってご存じですか? スイカは正式にはつる性の瓜科植物なので、本来であれば野菜の扱いをされるべきなのですが、みなさんの食べ方や市場での扱いから果物として扱われています。野菜でも果物でも甘くておいしいからいいですよ!

